государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Чёрный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области (ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ)

Утверждаю Приказом №1/4-од от «09» января 2024г. Директор ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работающих» ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ

С. Черный Ключ, 2024

## Содержание

#### Введение

Цель программы
Задачи программы
Показатели эффективности реализации программы
Сроки реализации
Основные мероприятия
План мероприятий

#### Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем).

Разработка, реализация, мониторинг и оценка корпоративных программ укрепления здоровья работающих — поэтапный процесс взаимно необходимых и взаимосвязанных действий:

- -планирование (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирование органа управления и мероприятий программы);
- -внедрение запланированных мероприятий;
- -контроль процесса внедрения со сбором информации о ходе исполнения;

-анализ итогов программы, принятие и реализация решений по дальнейшему улучшению деятельности.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьеформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность сотрудников — ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## Цель программы

Основная цель программы: увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- -анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- -разработка и применение комплекса организационных и медико- социальных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья работников;
- -повышение физической активности;
- -формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
- -снижение эмоционального выгорания работников и повышение стрессоустойчивости.

## Показатели эффективности реализации программы

Основными показателями эффективности реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- -увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 100 % (от общего количества работников);
- -увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 10 %);
- -увеличение доли работников, снизивших употребление алкоголя (на100 %);
- -увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления (на 100 %);
- -увеличение доли работников, питающихся рационально (на 100 %);
- -увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией,
- профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);
- -увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 50% (от общего количества работников) и сдавших на значки до 50% от количества работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО.

## Сроки реализации

Программа реализуется ежегодно. По окончании годового плана реализации программы проводится анализ и оценка полученных показателей результативности, на основании полученных данных корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

## Основные мероприятия

## Блок 1. Организационные мероприятия.

- 1. Организация прохождения сотрудниками ежегодной диспансеризации, профилактического медицинского осмотра: вакцинопрофилактика работников;
- 2. Анализ результатов здоровья работников и оценка результатов обследования на факторы риска неинфекционных заболеваний;
- 3. Выбор направления программы: повышение физической активности, отказ от курения, здоровое питание, снижение потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья, разработка и утверждение плана мероприятий;
- 4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте (сотрудникам, посещающим спортивные занятия в спортивных секциях, предоставляется возможность более раннего ухода в день тренировки и т.д.)
- 5. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

# Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

- 1. Проведение ежедневных физкультминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);
- 2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п;
  - 3. Проведение ежеквартальных соревнований;
  - 4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;
  - 5. Проведение здоровьесберегающих акций;
- 6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;
- 7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;
  - 8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;
- 9.Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;
  - 10. Организация клуба скандинавской ходьбы;
- 11. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;
  - 12. Приобретение спортивного инвентаря и создание доступных зон для

# Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

- 1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания;
  - 2. Проведение кампании, направленной на снижение веса;
  - 3. Проведение конкурса здоровых рецептов;
  - 4. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании;
- 5. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах;
  - 6. Проведение тематических Дней здорового питания.

## Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

- 1. Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ
- «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации;
- 2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории организации);
  - 3. Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения;
- 4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья;

# Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

- 1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя, тематические посты в корпоративной социальной сети;
- 2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни;
- 3. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов, раздачей листовок, а также организация участия в школе здоровья по профилактике пагубного влияния алкоголя.

## Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

- 1. Проведение антистрессовых тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями;
- 2. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга сотрудников, экскурсий и пр.);
- 3.Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
  - 4.Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. План мероприятий реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» на 2024 год

No	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
			проведения		исполнитель
1.0p	оганизационные мероприятия				
	Ежегодный медицинский	Организация	В течение года	ГБУЗ СО	Директор школы
	осмотр	прохождения		«Клявлинская ЦРБ»	Ильина В.В.
		Сотрудниками			
		ежегодного			
		профилактического			
		медицинского осмотра.			
2.ме	роприятия, направленные на	повышение физической а	ктивности	•	
	Ежедневные	Проведение	В течение года	ГБОУ СОШ с.	Учителя
	физкультминутки «Минутка	десятиминутных		Чёрный Ключ,	физической
	спорта»	Комплексов		Усаклинский филиал	культуры Белов
		упражнений на рабочем		ГБОУ СОШ с.	Е.П. и Майоров
		месте		Чёрный Ключ,	Н.А., воспитатель
	Ежедневные физкультминутки	Проведение комплекса	В течение года	Чув. Абдикеевский	Майорова А.П.,
	«Бережем глаза»	упражнений для здоровья		филиал ГБОУ СОШ	учитель Краснова
	-	глаз вобеденное время		с. Чёрный Ключ,	T.B.
	Ежедневные физкультминутки	Проведение комплекса	В течение года	Зеленоключёвский	
	«Ровнаяспина»	упражнений для		филиал ГБОУ СОШ	
		здоровья спиныв		с. Чёрный Ключ	
		обеденное время;			
	Конкурс «Шаги к здоровью»	Конкурс на самое	Ежеквартально		Заместитель
	*	активное	•		директора по
		подразделение (отдел), с			воспитательной
		использованием			работе Семенова
		мобильного приложения			Т.И.

	«шагомер»,		
	поощрением		
	победителей.		
Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на	Ежеквартально	Учителя
	работу		физическ
	пешком и выкладывают		культуры Бо
	фотографию с хэштегом		Е.П. и Майс
Акция «На работу — на	Сотрудники приезжают	02.06.2023	Н.А., воспит
велосипеде», приуроченная	на		Майорова А
ко Дню велосипедистов	работу на велосипеде и		учитель Крас
	выкладывают		T.B.
	фотографию с хэштегом		
	#МАУ «МЦКМПС»на		
	работу на велосипеде		
Неформальная встреча	Проведение	В течение года	
«Выходи гулять!»	коллективного		
	отдыха на свежем		
	воздухе с применением		
	активных игр		
Акция «На коньках»	Организация массового	В течение года	
	катания		
	на коньках		
	дляработников с		
	участием членов их		
	семей.		
Спартакиада «Спорт для	Участие в ежегодной	В течение года	
Bcex»	муниципальной		
	спартакиады.		
Мероприятие «Прогулки по-	Участие коллектива в	В течение года	

	Скандинавски»	прогулках по скандинавской ходьбе				
3.M	 ероприятия, направленные на	формирование приверже	 енности к здоровом	иу образу жизни		
	Раздача листовок о правильном питании  Лекции о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов(плакаты, буклеты, листовки), Проведение открытых лекций с участием экспертов в области правильного питания	В течение года	ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Усаклинский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Чув. Абдикеевский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Зеленоключёвский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ с. Чёрный Ключ	Заведующий хозяйством Белова О.Н.	
4.M	4.Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения;	В течение года	ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Усаклинский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ,	Заместитель директора по воспитательной работе Семенова Т.И.	
	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок	В течение года	Чув. Абдикеевский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Зеленоключёвский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ		

5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя						
Неформальная вст здорово! »	греча «Жить	Организация безалкогольных Корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни	В течение года	ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Усаклинский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Чув. Абдикеевский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ, Зеленоключёвский филиал ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ	Заместитель директора по воспитательной работе Семенова Т.И.  Педагог-психолог Львова В.Ф.	
Тренинг «Мир в д	уше»	Проведение для работников антистрессовых тренингов.	В течение года			
Практика «Мир на	а работе»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций;	В течение года			
Комплекс меропј «Гори, а не сжигай	Ă»	Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию: организация культурного досуга сотрудников, экскурсий, посещение библиотеки и театра	В течение года			
Комплекс м «Гармония	иероприятий	Внедрение нетрадиционных	В течение года			

внутри »	методов улучшения	
	здоровья: фитотерапия,	
	ароматерапия,	
	музыкотерапия,	
	фототерапия.	

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено подписью и печатью растичем для почеты подписью и печатью Camado Co. Hapekhop Que Muy ) листов В.В. Ильина